

歩く前に実施!

# ①ウォーミングアップ 準備体操

運動の効果を高めるために!

ウォーミングアップは、

今日の体調を確認しながら、筋肉を十分にあたためることで、けがのない快適なウォーキングを行うためにお勧めです。

ストレッチや足踏みなどを組み合わせながら、徐々に心拍数を高めて歩くためのからだの準備をしましょう。

## その1 からだを温める

その場足踏み

**POINT!**

徐々に足を高く上げて心拍数を上げます。



## その2 ウォーキングで使う関節を回してスムーズにする

手首回し

なめらかに無理のない範囲でたくさん回しましょう。



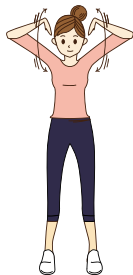
足回し

壁などを支えにしながら! 足首は体を支える土台です。なめらかに無理のない範囲でたくさん回しましょう。



肩回し

肘で大きく円をえがくように!



腰回し

頭はできるだけ動かさずに!



**POINT!**

スムーズに関節が動くようになるまで回すと効果的です。

その3

## 筋肉を伸ばしてほぐす (ストレッチ)

歩いた後にクールダウンとして実施してもOKです!

歩く前に

ウォーミングアップとして10秒程度伸ばす

歩いた後に

クールダウンとして20~30秒伸ばす

ふくらはぎ

足首の動きやすさにつながります。

前足に体重を寄せ、ふくらはぎを伸ばします。



腰



腰が伸びるのを意識して!

ももの前



足首をつかみ太ももの筋肉をのばします。

ももの内側



片脚を伸ばして体重をかけます。

体側



腕を上げて体を横に倒します。

**POINT!**

- ・動作はゆっくり
- ・自然な呼吸で
- ・はずみをつけずに
- ・伸びている筋肉を意識して

その3

は立ったままできるクールダウンとしても利用できます